



インフルエンザ  
対策

京都府丹後保健所 HP バナー

No.36

# インフルエンザ NEWS

編集／発行 **京都府丹後保健所**  
(丹後広域振興局健康福祉部)  
保健室 感染症・難病担当  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855  
TEL.0772-62-4312 FAX.0772-62-4368  
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

丹後保健所

検索

### もくじ

- ・インフルエンザを予防しよう……………①
- ・インフルエンザ発生動向……………①
- ・北部医療センターで新型インフルエンザ対応訓練が実施されました……………①
- ・知って防ごう！インフルエンザ……………②

### \*\*\* インフルエンザを予防しよう \*\*\*

厚生労働省のホームページに、11月9日付で、「平成28年度今冬のインフルエンザ総合対策」サイトが開設され、インフルエンザの感染予防に取り組む季節がやってきました。

インフルエンザウイルスは非常に感染力が高く、毎年、1月から2月頃に流行のピークを迎えます。

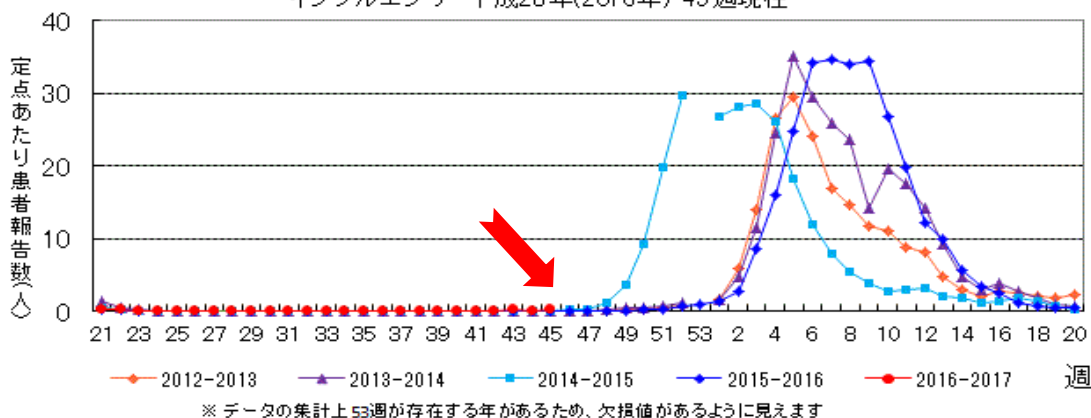
今年はこれまでのところ流行の立ち上がりが早い傾向がみられます。

例年より早く、手洗い、マスク、咳エチケット、ワクチン接種などの予防対策に取り組んでいきましょう。

**今年もインフルエンザの季節がやって来ました！  
流行前にワクチンを接種しましょう！**

第45週現在で今シーズン初めて管内でもインフルエンザの発生がありました。流行前にワクチンの接種、手洗いの励行など実施しましょう。

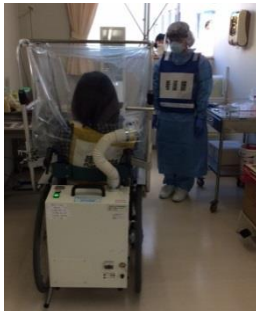
京都府感染症発生動向調査 最近5年間の推移  
インフルエンザ 平成28年(2016年) 45週現在



## 11月2日に北部医療センターで新型インフルエンザ対応訓練が実施されました！

北部医療センターは第二種感染症指定医療機関に指定されており、MERS や SARS などの2類感染症や新型インフルエンザ患者の入院を受け入れる医療機関になっています。

訓練は、新型インフルエンザ発生国に渡航した患者が発症したとの想定で、保健所からの診察要請から始まり、院内情報伝達、感染症診察室での診察、入院決定、感染症病棟での受け入れ準備等が行われました。定期的な訓練により実施手順の確認、マニュアルの見直しが行われ、対応力の向上につながっています。



# 知って防ごう！インフルエンザ

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人・約10人に1人が感染しています。インフルエンザは風邪と違って重症化しやすく肺炎などを合併して死に至ることもあります。正しい予防法を知って早めの対策を心がけましょう。

**手洗い**      **マスク**

**適度な湿度保持**

**でウイルス侵入させない**

丹後保健所インフルエンザ対策  
啓発キャラクター  
パミック

丹後保健所インフルエンザ対策  
啓発キャラクター  
ソナウレ君

## 手洗いは30秒かけて

- ・石けんと流水で十分に洗いましょう。
- ・手の甲、指の間、指先、爪の間、手首も洗いましょう。
- ・ハンカチは自分専用のものを使いましょう。

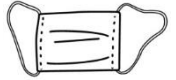


## 加湿で快適に

- ・空気が乾燥すると呼吸器の粘膜の抵抗力を低下させます。室内では加湿器を使ったり、湿ったタオルを干すなどして適度な湿度を保ちましょう。



## 外出先で使用したマスクは捨てましょう



**予防接種で  
免疫力アップ**

予防接種は発症予防に役立ち、たとえ発症したとしても重症化を予防します。インフルエンザは毎シーズン流行するウイルスの型が変わるので、毎年流行前には予防接種を受けておきましょう。また、体の抵抗力を高めるため十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

**感染したかな？  
と思ったら**

インフルエンザと思われる症状があれば、なるべく早く医療機関を受診しましょう。受診の際は周りの人にうつさないようマスクをつけることが大切です。

☆インフルエンザと診断されたら発症後5日経過し、かつ解熱後2日間（幼稚園・保育園児は3日間）休むのが一つの目安です。

**重症化の危険が高い人**

**高齢者**      **乳幼児**      **妊婦**      **持病がある人**

**守ろう！  
せきエチケット**

咳や鼻水、くしゃみなどの症状がある時は、自分が風邪やインフルエンザにかかっているかもしれません。他の人にうつさないよう、咳やくしゃみをする時は他の人から顔をそらせるか、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆いましょう。またはサージカルマスクを着用しましょう。また、こまめな手洗いも重要です。